

Voici 30 idées de Plats uniques
pour tous les jours
ou pour des repas plus raffinés.

Ces recettes simples et gourmandes
vous permettront de multiplier
les plaisirs en variant vos menus.



Chaque plat est agrémenté d'une photo
qui vous mettra l'eau à la bouche.

Pour cuisiner sans stress,
les temps de préparation et de cuisson,
les niveaux de difficulté
et de prix ainsi qu'une suggestion de vin
vous sont proposés pour chaque recette.



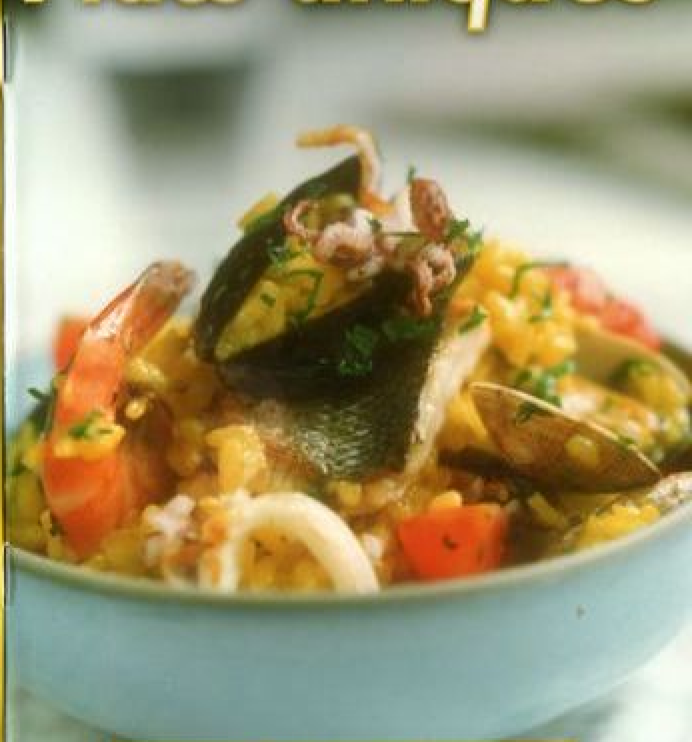
Les titres disponibles
dans la collection "Bon Appétit" :
Cakes, Caramel & Chocolat,
Cookies Brownies & Muffins, Crumbles,
Gratins, Légumes, Pâtes, Plats uniques,
Soupes, Tajines, Tartes et Wok.

ISBN 2-7434-5700-7

SUCCÈS DU LIVRE

© Éditions de la Seine pour la présente édition
© 2005, Éditions Chlorophyl

Plats uniques



Bon Appétit

Pour
4 personnes
Préparation
25 min pour chaque plat
Cuisson
50 min pour chaque plat
Difficulté
facile
Coût
abordable

Côté marché

Pour le bamie :
- 4 gros champignons noirs séchés (Mu-err)
- 3 escalopes de dinde
- 1 poivron vert
- 3 oignons nouveaux
- 2 carottes
- 150 g de pousses de soja
- 1 morceau de gingembre (2 cm environ)
- 3 c. à s. d'huile de sésame
- 1 c. à soupe de farine
- 2 cuill. à s. de vinaigre
- 3 cuill. à soupe de miel
- 2,5 c. à soupe de sauce soja

Pour les nouilles :
- 250 g de nouilles chinoises
- 3 escalopes de veau
- 1 poivron rouge
- 1 petit poireau
- 1 carotte
- 2 gousses d'ail
- 1 petite boîte de pousses de bambous égouttées
- 3 c. à s. de pousses de soja
- 4 c. à s. d'huile de sésame
- Sauce soja
- Sel, poivre du moulin

Côté cave
- Rosé à 8 °C

Bamie à la dinde et nouilles chinoises au veau

1 **Pour le bamie :** Plongez les champignons 30 min dans de l'eau froide.

2 Coupez la viande en lanières de 1 cm. Lavez et coupez tous les légumes en lamelles ou en bâtonnets (poivron, oignons, carottes, gingembre et champignons).

3 Faites chauffer l'huile de sésame dans un wok. Faites frire la viande avec le gingembre en remuant. Retirez la viande et faites-y cuire le poivron, les carottes, les oignons et les champignons. Saupoudrez de farine.

4 Pour la sauce, mélangez le vinaigre, le miel, deux cuillères à soupe de sauce soja et trois cuillères à soupe d'eau. Versez la sauce sur les légumes et mélangez. Ajoutez la viande et les pousses de soja égouttées. Laissez mijoter 10 à 12 min en remuant.

5 Assaisonnez avec de la sauce soja, puis servez.

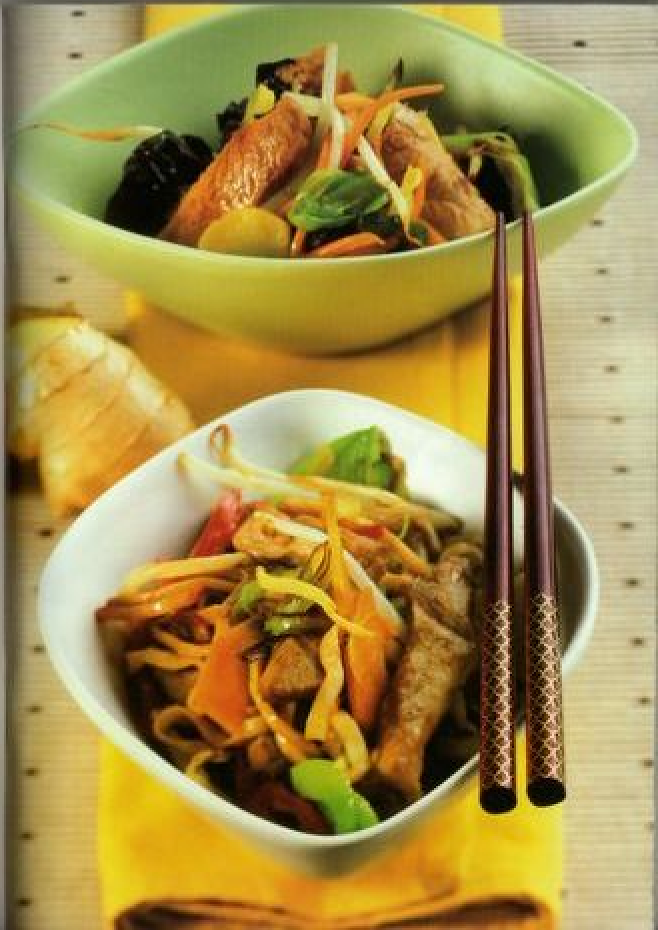
1 **Pour les nouilles :** Préparez les nouilles comme indiqué sur le paquet et égouttez-les.

2 Coupez la viande en lanières de 1 cm. Lavez et coupez tous les légumes en lamelles ou en bâtonnets (poivron, poireau et carotte). Épluchez et hachez l'ail finement.

3 Faites chauffer l'huile de sésame dans un wok et faites revenir la viande 2 à 3 min en remuant. Retirez-la. Faites cuire les légumes 10 min en remuant. Incorporez l'ail, les pousses de bambous et de soja égouttées et faites cuire quelques instants.

4 Rajoutez les nouilles et la viande, faites chauffer 2 à 3 min.

5 Assaisonnez avec de la sauce soja, du sel et du poivre, puis servez.



Pour
2 personnes
Préparation
25 min
Cuisson
40 min
Difficulté
très facile
Coût
pas cher

Côté marché

- 100 g de riz long
- 200 g de carottes
- 200 g de céleri
- 200 g de poireaux
- 1 noisette de beurre
- 20 cl de bouillon de légumes
- 2 cuill. à soupe de persil haché
- 2 blancs de poulet
- Sel, poivre du moulin

Côté cave

- Irouléguy rouge à 15 °C

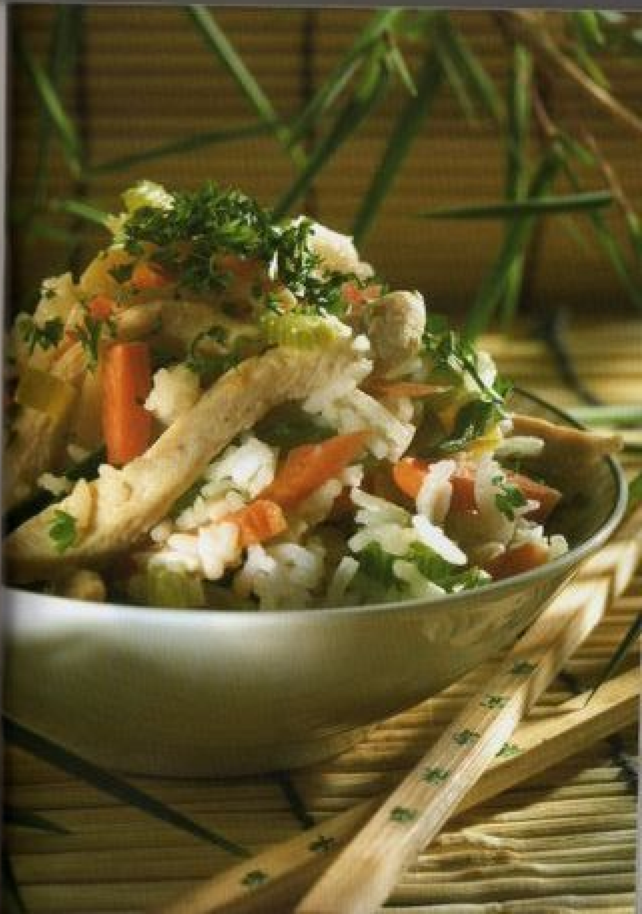
Blancs de poulet au riz et aux légumes

1 Faites cuire le riz dans de l'eau légèrement salée. Couvrez et laissez-le gonfler à feu doux pendant 20 min environ.

2 Pendant ce temps, lavez les légumes et coupez-les en petits morceaux. Coupez les blancs de poulet en lamelles.

3 Faites fondre le beurre dans une sauteuse et faites blondir les légumes. Versez le bouillon de légumes, ajoutez les lamelles de poulet, portez à ébullition et laissez mijoter à couvert pendant 8 min environ.

4 Assaisonnez puis servez le poulet avec le riz et les légumes dans des petits bols en décorant de persil.



Pour
2 personnes
Préparation
20 min
Cuisson
10 min
Difficulté
très facile
Coût
cher

Côté marché

- 350 g de filet de bœuf
- ½ piment vert
- 20 feuilles de basilic
- ½ boîte de pousses de bambous
- 1 boîte de lait de coco (400 g) non sucré
- 1 cuill. à café de pâte de curry
- 2 cuill. à café de curcuma
- 2 cuill. à soupe de sucre de palme
- 2 cuill. à soupe de Nuoc-mâm
- Sel, poivre du moulin

Côté cave

- Minervois rouge à 15 °C

Bœuf au curry et au lait de coco

1 Coupez la viande en tranches fines. Fendez le piment, épépinez-le, lavez-le et hachez-le finement.

2 Mélangez la pâte de curry avec le curcuma et le lait de coco. Égouttez les pousses de bambous et coupez-les en petits bâtonnets.

3 Laissez mijoter la viande avec les deux tiers des feuilles de basilic, le sucre de palme et le lait de coco pendant 8 min. Incorporez ensuite le reste des ingrédients et assaisonnez avec le Nuoc-mâm, du sel et du poivre.

4 Servez décoré des feuilles de basilic restantes.



Pour
4 personnes
Préparation
25 min
Cuisson
4-5 h
Difficulté
très facile
Coût
abordable

Côté marché

- 750 g de bœuf (paleron, gîte, macreuse)
- 100 g de lard fumé
- 5 à 6 oignons
- 4 panais (ou carottes ou navets)
- 2 gousses d'ail
- 2 cl d'eau-de-vie ou de cognac
- 50 cl de vin rouge
- Thym frais pour décorer
- Sel, poivre du moulin

Côté cave

- Minervois rouge à 16 °C

Bœuf bourguignon

1 Coupez le lard en petits dés. Pelez les oignons. Épluchez les panais, coupez-les dans le sens de la longueur, puis en morceaux. Coupez le bœuf en gros cubes.

2 Versez la moitié du lard dans une cocotte épaisse. Ajoutez les oignons, le bœuf, puis salez et poivrez.

3 Épluchez l'ail, écrasez-le et incorporez-le à la préparation. Ajoutez les panais et le reste du lard.

4 Arrosez de cognac et de vin rouge. Couvrez la cocotte et faites cuire à feu doux pendant 4 à 5 heures.

5 Servez le bœuf bourguignon avec du thym frais.



Cassoulet

Pour
4 personnes
Préparation
30 min
Cuisson
2 h
Difficulté
très facile
Coût
pas cher

Côté marché

- 500 g de haricots blancs secs
- 400 g de lard maigre fumé
- 4 à 6 saucisses selon la taille
- 4 à 5 gros choux frisés
- 2 oignons
- 3 à 4 clous de girofle
- 2 gousses d'ail
- 3 carottes
- 4 tomates
- 30 g de beurre
- 1 cuill. à café de thym séché
- Sel, poivre du moulin

Côté cave

- Cahors rouge à 14 °C

1 Faites tremper les haricots la veille dans une grande quantité d'eau. Laissez-les gonfler toute la nuit. Pelez et émincez les gousses d'ail. Pelez un oignon et piquez-le d'une gousse d'ail et de clous de girofle. Placez l'oignon dans une cocotte puis versez une grande quantité d'eau froide. Faites cuire à feu moyen pendant 1 h 30 environ.

2 Pelez et coupez le deuxième oignon en grosses lamelles. Lavez et coupez les tomates en deux puis épépinez-les et coupez-les en quatre. Épluchez et émincez les carottes.

3 Faites chauffer du beurre dans une grande cocotte pour y faire revenir brièvement le lard et les lamelles d'oignon. Ajoutez la deuxième gousse d'ail et les carottes. Réduisez le feu et versez les haricots avec leur eau.

4 Retirez l'oignon piqué puis ajoutez les saucisses et faites mijoter le tout à feu doux pendant 20 min. Ajoutez les tomates juste avant la fin de la cuisson. Assaisonnez généreusement de thym, de sel et de poivre.

5 Lavez les choux et faites-les blanchir dans de l'eau salée pendant 3 min. Retirez-les puis laissez-les égoutter. Tapissez quatre petits pots en céramique de feuilles de chou et servez le cassoulet dans ces récipients.



Choucroute

Pour
4-6 personnes
Préparation
30 min
Cuisson
2 h 10
Difficulté
très facile
Coût
abordable

Côté marché

- 1,5 kg de choucroute
- 800 g de pommes de terre
- 800 g de palette de porc fumée et salée
- 250 g de lard fumé
- 1 l de bouillon de viande ou fumet de poisson
- 20 cl de vin blanc sec alsacien (Sylvaner)
- 2 cl de kirsch
- 2 cuill. à soupe de graisse d'oie
- 12 baies de genièvre
- 6 saucisses de Strasbourg
- 1 bouquet garni
- 1 oignon
- 1 pomme acide
- Sel, poivre du moulin

Côté cave

- Sylvaner à 10 °C

1 Pelez les oignons et hachez-les finement. Faites fondre la graisse d'oie dans une cocotte. Faites-y suer les oignons, puis ajoutez la choucroute et faites revenir 5 min environ en remuant avec une fourchette. Versez le vin blanc.

2 Coupez la pomme en quatre et évidez-la. Épluchez-la, puis coupez-la en lamelles. Enfermez les baies de genièvre dans une mousseline et ajoutez-les à la choucroute avec le bouquet garni. Recouvrez la choucroute presque intégralement de bouillon de viande. Couvrez et laissez mijoter 1 h environ à feu moyen. Ajoutez ensuite le lard fumé.

3 Versez le kirsch et faites cuire à feu doux 1 h de plus. Lavez les pommes de terre 30 min avant le terme de la cuisson et faites-les cuire avec leur peau dans une passoire placée au-dessus de la cocotte, ou dans du papier d'aluminium.

4 Respectivement 45 min et 15 min avant la fin de la cuisson, ajoutez à la choucroute la palette de porc et les saucisses (piquez-les avec une fourchette pour éviter qu'elles n'éclatent). Coupez le lard et la palette en tranches. Retirez la mousseline de baies de genièvre, puis salez et poivrez.

5 Disposez la choucroute sur les assiettes. Servez accompagné de raisins ou de fines herbes.



Pour
4 personnes
Préparation
40 min
Cuisson
15 min
Difficulté
facile
Coût
pas cher

Côté marché

- 400 g de couscous
- 40 cl d'eau
- 1 pointe de couteau de safran
- Sel

Pour les légumes :

- 2 petites courgettes
- 4 tomates
- 1 botte d'oignons nouveaux
- 150 g de petits pois
- 150 g de haricots verts
- 2 cuill. à soupe de persil finement ciselé
- 2 gousses d'ail
- 1 piment séché
- 45 g de beurre
- 25 cl de bouillon de légumes
- Sel, poivre du moulin
- Persil ou feuilles de coriandre pour décorer

Côté cave

- Bergerac rouge à 16 °C

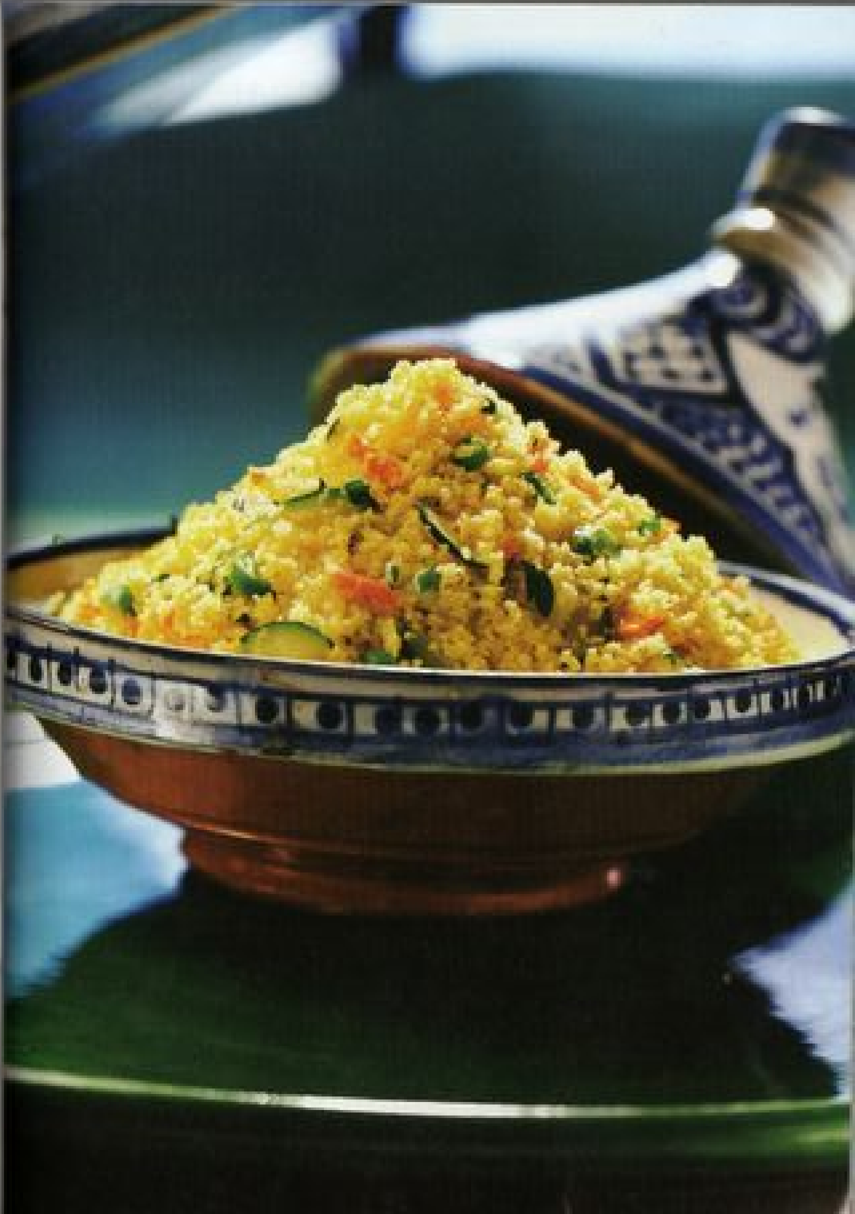
Couscous de légumes à la marocaine

1 Faites bouillir l'eau avec le safran et le sel et versez-la sur le couscous. Laissez gonfler 5 min, puis égrainez à l'aide d'une fourchette. Réservez au chaud.

2 Lavez les courgettes et coupez-les en rondelles. Ébouillantez les tomates quelques secondes, passez-les sous l'eau froide et pelez-les. Coupez-les en deux, épépinez-les, puis coupez-les en dés. Lavez les oignons nouveaux et coupez-les en rondelles. Lavez les haricots, équeutez-les et coupez-les en petits morceaux. Épluchez les gousses d'ail et hachez-les finement. Broyez le piment.

3 Faites fondre le beurre dans une grande poêle, faites-y revenir les haricots et les oignons nouveaux pendant 3 min. Assaisonnez avec l'ail et le piment, faites revenir quelques instants, puis ajoutez les courgettes, les tomates et les petits pois. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 3 min. Versez le bouillon sur les légumes et laissez mijoter 5 min de plus. Salez et poivrez.

4 Mélangez le couscous aux légumes et servez dans un plat à tajine en décorant de persil ou de feuilles de coriandre.
(Vous pouvez également faire cuire les légumes dans un tajine et les mélanger au couscous ensuite)



Curry d'agneau aux légumes

Pour
4 personnes
Préparation
40 min
Cuisson
40 min
Difficulté
facile
Coût
abordable

Côté marché

- 400 g de gigot d'agneau désossé
- 250 g de tomates
- 200 g de haricots verts
- 200 g de gombos (ou asperges)
- 100 g de crème fraîche
- 20 cl de bouillon de légumes
- 2 piments rouges
- 1 petit poivron rouge
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- ½ botte d'oignons nouveaux
- 2 cuill. à soupe d'huile de sésame
- 1 cuill. à café de piment doux en poudre
- 1 cuill. à café de graines de coriandre moulues
- 1 cuill. à soupe de pâte de curry rouge
- 1 à 2 cuill. à soupe de jus de citron vert
- Sel, poivre du moulin

Côté cave

- St-Nicolas de Bourgueil à 14 °C

1 Coupez la viande en dés de 3 cm environ. Ébouillantez pendant quelques secondes les tomates, pelez-les, coupez-les en quatre puis épépinez-les.

2 Lavez et émincez les oignons nouveaux et le poivron. Fendez les piments dans le sens de la longueur, épépinez-les, lavez-les puis hachez-les grossièrement. Pelez et hachez finement l'oignon et la gousse d'ail.

3 Lavez et coupez les gombos (ou les asperges) en morceaux de 2 cm environ. Lavez et équeutez les haricots verts.

4 Faites chauffer de l'huile dans un wok (ou une cocotte) et faites-y revenir la viande. Ajoutez l'oignon et la gousse d'ail et faites revenir le tout brièvement. Ajoutez ensuite les tomates, les oignons nouveaux, le poivron, le piment et les haricots verts. Assaisonnez de coriandre, de piment en poudre, de pâte de curry, de sel et de poivre puis ajoutez le bouillon.

5 Couvrez et faites cuire à feu moyen pendant 12 à 15 min. Ajoutez ensuite les gombos et la crème fraîche, et laissez mijoter encore 6 à 8 min. Salez et poivrez puis ajoutez le jus de citron vert. Servez avec du riz.



Dhal aux légumes et à la noix de coco

Pour
4 personnes
Préparation
30 min
Cuisson
40 min
Difficulté
facile
Coût
pas cher

- **500 g de légumes variés au choix (haricots verts, chou-fleur, aubergine, courgette,...)**
- **300 g de lentilles jaunes**
- **1 cuill. à café de curcuma en poudre**
- **¼ cuill. à café de chili en poudre**
- **½ cuill. à café de paprika en poudre**
- **½ cuill. à café de cumin en poudre**
- **1 cuill. à café de Garam Masala (épicerie asiatique)**
- **2 feuilles de laurier**
- **1 cuill. à café de graines de moutarde**
- **60 g de beurre**
- **2 cuill. à soupe de noix de coco râpée**
- **Sel et poivre du moulin**

Côté cave

- Gigondas à 15 °C

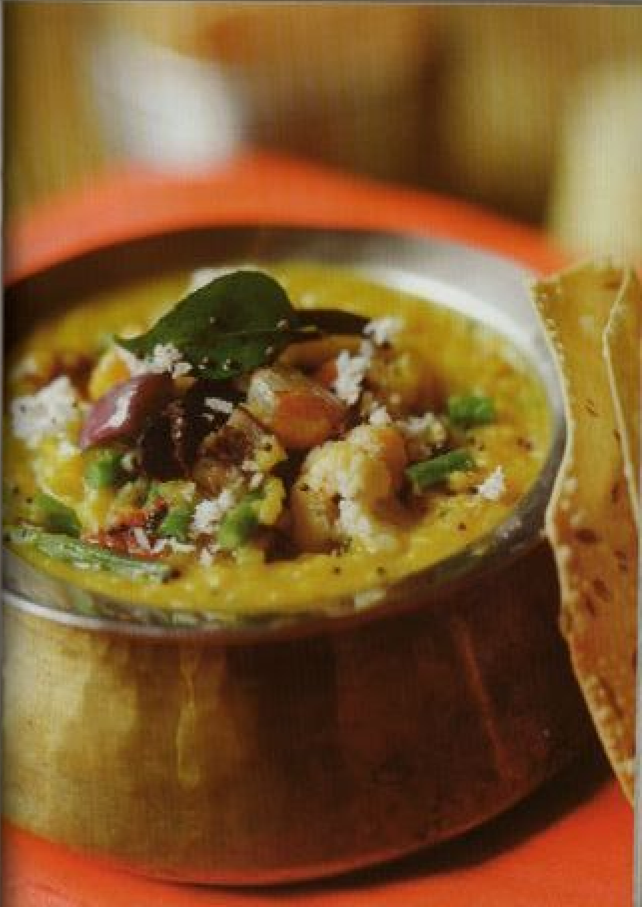
1 Versez les lentilles dans un saladier et lavez-les soigneusement jusqu'à ce que l'eau reste claire, puis laissez-les égoutter dans une passoire.

2 Faites chauffer 30 g de beurre dans une casserole, incorporez les épices et laissez revenir quelques instants. Ajoutez les lentilles, laisser revenir encore quelques instants en remuant, puis ajoutez 1,2 l d'eau environ et les feuilles de laurier. Couvrez et laissez cuire à feu moyen pendant 20 min environ en remuant de temps en temps.

3 Si le dhal est trop épais, ajoutez un peu d'eau. Assaisonnez.

4 Pendant ce temps, lavez les légumes et coupez-les en petits dés. Faites revenir quelques instants à couvert les graines de moutarde avec la feuille de laurier dans le reste de beurre chaud, ajoutez les légumes et laissez-les cuire quelques instants. Ajoutez un peu d'eau, couvrez et faites cuire à la vapeur pendant 5 min. Assaisonnez.

5 Servez le dhal dans des petits bols, répartissez les légumes sur le dessus et saupoudrez de noix de coco râpée. Servez avec du pain turc.



Filet de porc au citron vert

Pour
4 personnes
Préparation
30 min
Cuisson
20 min
Difficulté
très facile
Coût
abordable

Côté marché

- 500 g d'escalopes ou de filet de porc
- 3 à 4 piments chili rouges
- 4 gousses d'ail
- 6 cuill. à soupe de sauce soja douce
- 4 cuill. à café de jus de citron vert
- 8 cuill. à soupe de Nuoc-mâm
- 15 cl de bouillon
- 1,5 c. à café de fécule de pomme de terre
- 2 poivrons verts
- 2 poivrons rouges
- 2 carottes
- 100 g de pousses de soja
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 1 cuill. à café de poivre blanc fraîchement moulu
- Quelques rondelles de citron vert pour décorer

Côté cave

- St-Estèphe à 15 °C

1 Lavez, épépinez et émincez les piments chili. Épluchez l'ail et émincez-le également. Mélangez les deux ingrédients avec la sauce soja, le jus de citron vert, le Nuoc-mâm, le poivre, le bouillon et la fécule. Laissez reposer 30 min environ.

2 Coupez la viande en lanières pas trop fines. Faites-les mariner dans le mélange en les retournant de temps en temps.

3 Lavez et égouttez les pousses de soja. Épluchez les carottes et coupez-les en bâtonnets (julienne). Coupez les poivrons en deux, videz-les et lavez-les, puis coupez-les en lamelles. Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok. Faites revenir successivement les poivrons et les carottes pendant 4 min environ tout en remuant, puis répartissez-les sur les côtés.

4 Égouttez la viande, ajoutez-la petit à petit au milieu du wok. Faites-la revenir pendant 2 min environ en remuant et en ramenant la viande déjà cuite vers les bords.

5 Pour terminer, versez la marinade dans le wok, ajoutez les pousses de soja et tous les autres ingrédients et laissez chauffer quelques instants en remuant. Servez avec du riz et des rondelles de citron vert.



Filets de cabillaud au riz safrané

Pour
4 personnes
Préparation
30 min
Cuisson
45 min
Difficulté
facile
Coût
abordable

Côté marché

- 500 g de filets de cabillaud
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 4 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 250 g de riz long
- 70 cl de bouillon
- 1 dose de safran
- 200 g de pois mange-tout
- 1 poivron rouge
- 5 cl de vin blanc
- 2 cuill. à soupe de persil haché
- Sel, poivre du moulin

Côté cave

- Vin de Cassis blanc à 10 °C

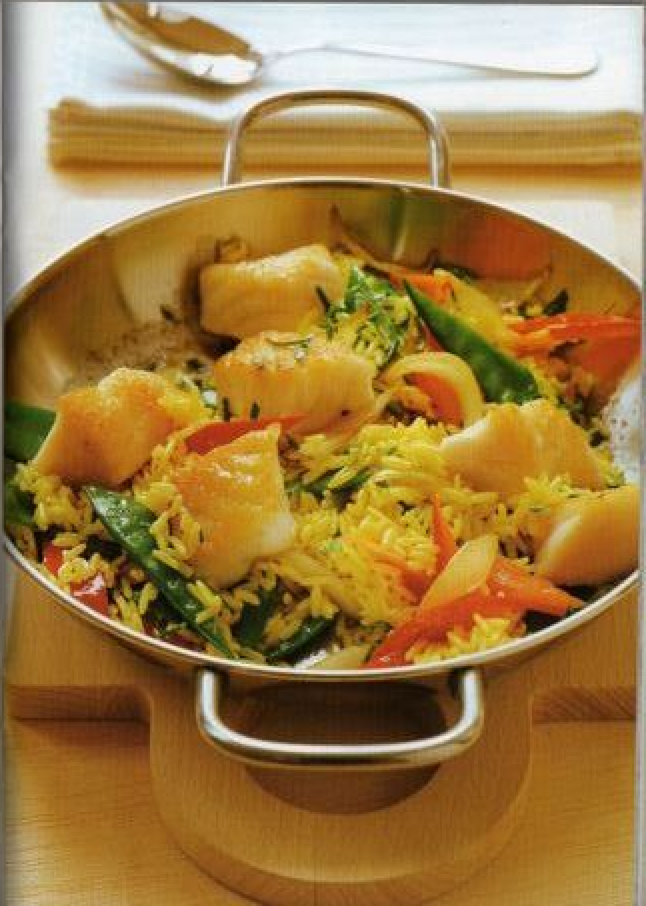
1 Pelez l'oignon et la gousse d'ail et émincez-les. Faites-les revenir dans une cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajoutez le riz et faites-le revenir quelques instants. Ajoutez le bouillon et le safran, portez à ébullition, puis laissez gonfler le riz pendant 25 min environ.

2 Lavez les pois mange-tout et coupez-les en deux. Lavez le poivron, épépinez-le et coupez-le en lamelles.

3 Coupez le poisson en morceaux. Assaisonnez. Faites revenir le poisson dans l'huile pendant 4 min environ, puis retirez-le de la poêle.

4 Versez les légumes dans la poêle, faites-les revenir et assaisonnez-les. Versez le vin et laissez cuire à couvert pendant 5 min environ.

5 Assaisonnez le riz et les légumes. Mélangez le tout avec le poisson et parsemez de persil.



Pour
4 personnes
Préparation
30 min
Cuisson
30 min
Difficulté
facile
Coût
abordable

Côté marché

- 500 g de filets de morue
- 200 g de maïs (en conserve)
- 200 g de petits pois (surgelés)
- 200 g de potiron
- 1 poivron jaune
- 1 poivron rouge
- 4 branches de thym frais
- 1 morceau de gingembre (4 cm)
- 1 petit oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 citron
- 4 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 30 cl de fumet de poisson
- 10 cl d'eau bouillante
- Sel, poivre du moulin

Côté cave

- Coteaux d'Aix-en-Provence rouge à 15 °C

Filets de morue aux petits légumes

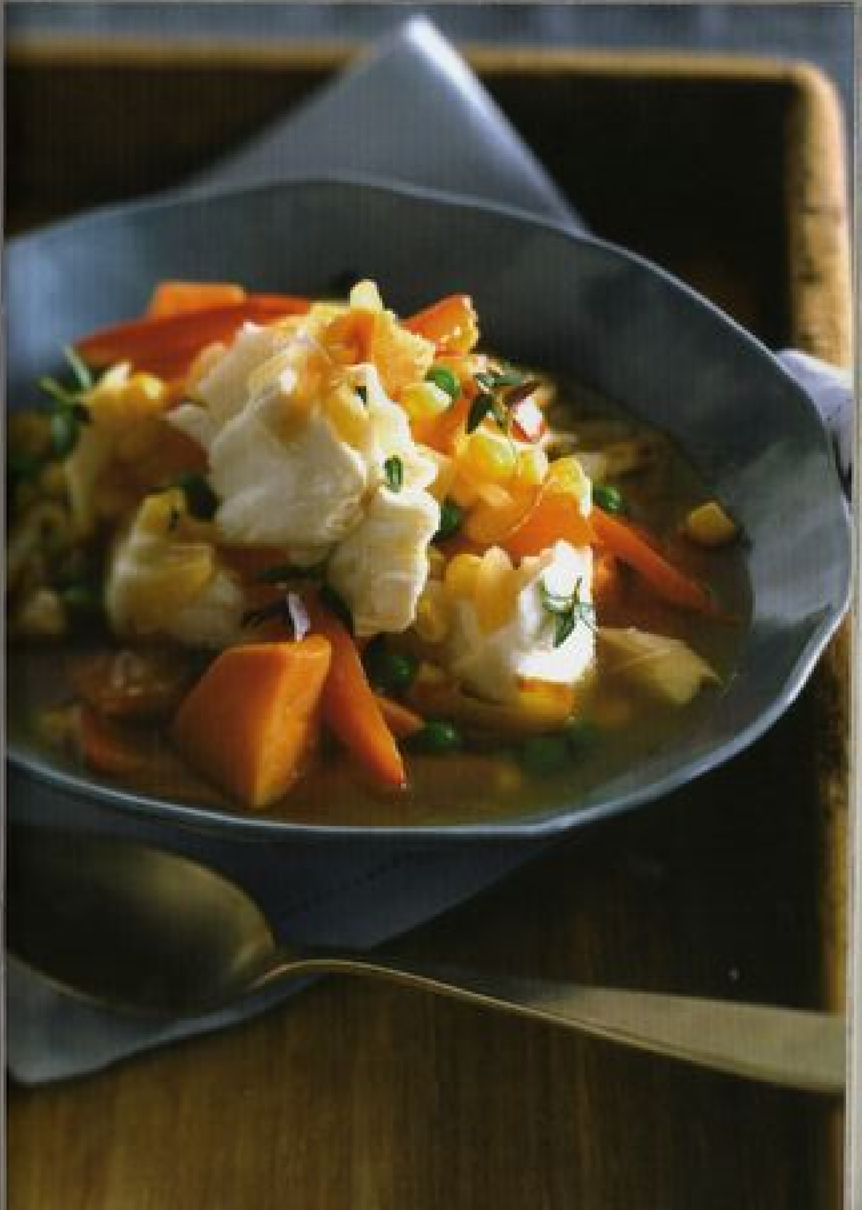
1 Essuyez les filets de morue et coupez-les en petits morceaux. Salez-les, arrosez-les avec le jus du citron, puis réservez.

2 Lavez les poivrons, coupez-les en deux, retirez les peaux blanches et coupez-les en quartiers. Coupez le gingembre en rondelles fines. Épluchez l'oignon et l'ail et coupez-les en petits dés. Épluchez le potiron et coupez-le en dés.

3 Faites chauffer l'huile d'olive. Faites revenir les lamelles de poivron, l'oignon, l'ail et le potiron à feu vif quelques instants tout en remuant. Déglacez avec le fumet de poisson.

4 Ajoutez le gingembre, le maïs et les petits pois. Faites cuire le tout à l'étouffée pendant 10 min à feu moyen. Ajoutez l'eau bouillante.

5 Ajoutez la morue et le thym aux légumes. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 10 min supplémentaires. Assaisonnez et servez.



Pour
4 personnes
Préparation
15 min
Cuisson
15 min
Difficulté
facile
Coût
pas cher

Côté marché

- 400 g de gruyère
- 200 g d'emmental suisse
- 30 cl de vin blanc
- 10 cl de kirsch
- 1 cuill. à café de jus de citron
- 2 cuill. à café de fécule de pomme de terre
- 1 pointe de couteau de bicarbonate de soude
- 1 gousse d'ail
- Environ 600 g de pain coupé en cubes
- Poivre du moulin

Côté cave

- Vin de Savoie blanc à 8 °C

Fondue suisse aux deux fromages

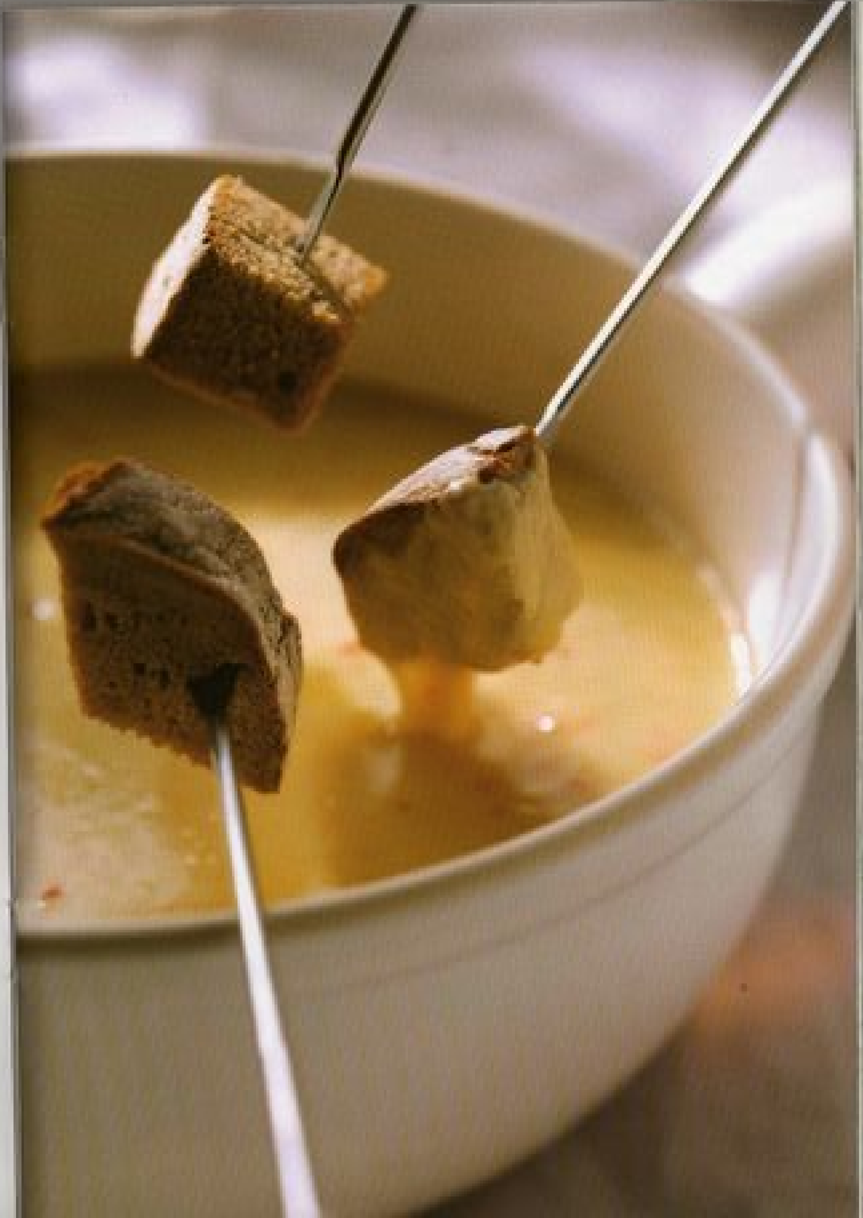
1 Coupez l'ail en deux et frottez-en le fond d'un caquelon (poêlon assez profond en terre ou en fonte).

2 Râpez les fromages.

3 Versez le vin blanc dans le caquelon, et faites chauffer à feu moyen. Ajoutez progressivement le fromage, puis mélangez continuellement en décrivant des « huit » avec une cuillère en bois.

4 Ajoutez le jus de citron. Délayez la fécule de pomme de terre dans un peu d'eau et incorporez-la à la fondue. Ajoutez le bicarbonate de soude et le kirsch, poivrez généreusement et posez le caquelon sur un réchaud.

5 Trempez les cubes de pain dans la fondue et dégustez sans attendre.



Pour
2 personnes
Préparation
15 min
Cuisson
30 min
Difficulté
facile
Coût
abordable

Côté marché

- 400 g de moules fraîches
- 200 g de fusilli
- 12,5 cl de vin blanc
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 dose de safran
- 2 cuill. à soupe d'huile d'olive
- ½ botte de basilic
- Sel, poivre du moulin

Côté cave

- Anjou rosé à 10 °C

Fusilli aux moules safranées

1 Lavez soigneusement les moules et jetez celles qui sont ouvertes. Versez-les dans une cocotte avec le vin blanc, couvrez. Faites cuire à feu doux 8 min environ, jusqu'à ce que les moules s'entrouvrent.

2 Épluchez et hachez l'oignon et l'ail. Retirez les moules de la cocotte, jetez celles qui ne sont pas ouvertes et réservez au chaud.

3 Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites-y revenir les oignons et l'ail. Déglacez avec le jus de cuisson des moules, incorporez le safran et laissez mijoter 5 min. Salez et poivrez la sauce.

4 Entre-temps, faites cuire les pâtes dans de l'eau salée. Lavez le basilic, égouttez-le dans du papier absorbant et ciselez les feuilles finement. Incorporez à la sauce. Égouttez les pâtes et mélangez-les à la sauce.

5 Servez accompagné des moules.



Gratin de chili con carne

Pour
4 personnes
Préparation
25 min
Cuisson
45 min
Difficulté
facile
Coût
pas cher

Côté marché

- 400 g de viande hachée de bœuf
- 1 boîte de maïs (285 g)
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 poivron vert
- 1 piment chili rouge
- 2 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 3 cuill. à soupe de concentré de tomate
- ½ cuill. à café de cumin en poudre
- ½ cuill. à café de coriandre en poudre
- 1 boîte de tomates pelées en morceaux (800 g)
- 1 petite boîte de haricots rouges (400 g)
- 80 g de gouda râpé
- 250 g de nachos (chips mexicaines)
- Sel

Côté cave

- Mâcon rouge à 14 °C

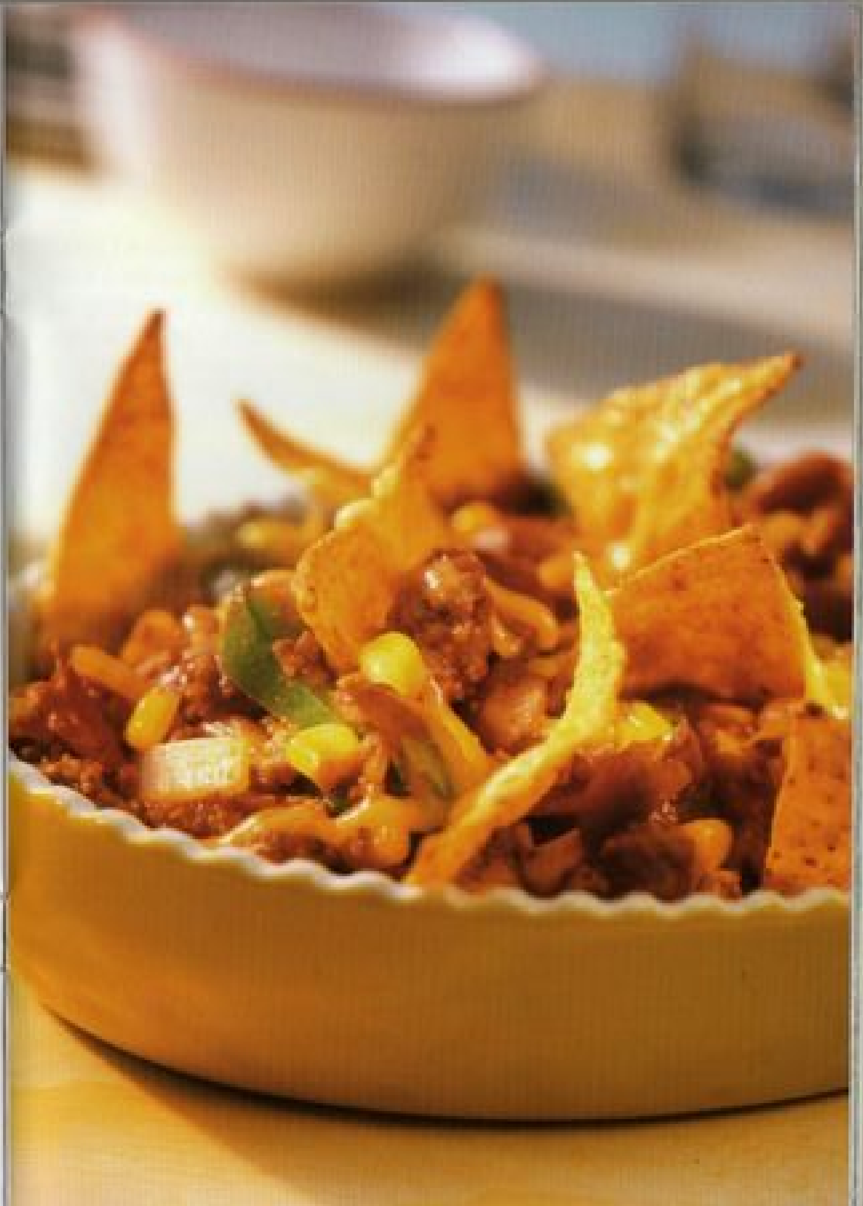
1 Égouttez le maïs. Épluchez les oignons et l'ail et hachez-les. Lavez le poivron, coupez-le en quatre, épépinez-le, et coupez-le en grosses lamelles de 1 cm d'épaisseur. Fendez le piment chili dans la longueur, épépinez-le et hachez-le.

2 Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle et faites blondir les oignons et l'ail en remuant. Ajoutez la viande hachée et émiettez-la en la cuisant.

3 Incorporez le concentré de tomate, le cumin et la coriandre. Ajoutez le poivron, le piment, le maïs, les tomates en morceaux et les haricots. Portez le tout à ébullition.

4 Salez et versez dans un plat à gratin. Faites cuire au four préchauffé à th 7 (200 °C) à mi-hauteur pendant 20 min environ.

5 Recouvrez le gratin d'un tiers des nachos et parsemez le tout de gouda râpé. Faites cuire le gratin à nouveau pendant 10 min et servez avec le reste des nachos.



Jambalaya

Pour
4 personnes
Préparation
35 min
Cuisson
50 min
Difficulté
difficile
Coût
cher

Côté marché

- 12 à 16 écrevisses
- 2 cuill. à café de graines de fenouil
- 200 g de riz long
- 30 g de riz sauvage
- 50 cl de bouillon de légumes instantané
- 150 g de haricots verts
- 3 gousses d'ail
- 150 g de gros haricots blancs en conserve
- 1 gros oignon rouge
- 2 branches de céleri
- 3 tomates
- 1 piment rouge
- Sel, poivre du moulin

Côté cave

- Tavel à 10 °C

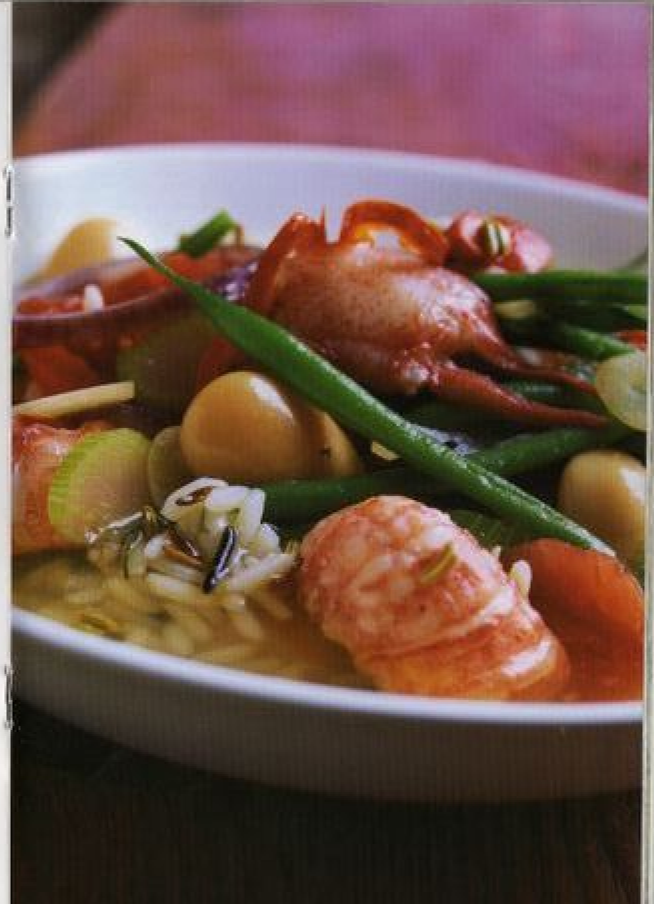
1 Dans une grande cocotte, portez 4 l d'eau salée à ébullition avec une cuillère à café de graines de fenouil. Ajoutez les écrevisses et laissez bouillir à couvert pendant 7 min. Retirez la casserole du feu et égouttez le tout. Décortiquez les écrevisses et réservez la chair. Récupérez la chair de la queue en prenant soin de retirer le boyau central avec un couteau.

2 Faites cuire séparément le riz long et le riz sauvage selon les indications figurant sur l'emballage. Lavez et équeutez les haricots verts. Nettoyez le céleri et coupez-le en rondelles. Épluchez l'ail et émincez-le. Pelez l'oignon et coupez-le en rondelles. Ébouillantez les tomates pendant quelques secondes, pelez-les, coupez-les en quatre, puis épépinez-les. Lavez le piment rouge et coupez-le en rondelles.

3 Dans une cocotte, portez à ébullition le bouillon de légumes préalablement salé. Ajoutez les graines de fenouil et les haricots verts, puis laissez bouillir 5 min. Ajoutez le céleri, l'ail, les tomates, les rondelles d'oignon, les haricots blancs égouttés et le piment, puis faites cuire pendant encore 5 min. Ajoutez les écrevisses, réchauffez le tout et goûtez.

4 Mélangez les deux variétés de riz, puis répartissez le tout dans des assiettes.

5 Versez les légumes et un peu de bouillon, puis servez le jambalaya aux écrevisses sans attendre.



Pour
4 personnes
Préparation
30 min
Cuisson
1 h 20
Difficulté
facile
Coût
abordable

Côté marché

- 12 feuilles de lasagnes
- 400 g de viande hachée
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail
- 60 g de beurre
- 12 cl de vin blanc sec
- 2 carottes épluchées et coupées en petits dés
- ½ bulbe de fenouil lavé et coupé en petits dés
- 4 tomates, ébouillantées, pelées, épépinées et coupées en dés
- 1 cuill. à soupe de persil finement haché
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à soupe de farine
- 25 cl de lait
- 200 g de gorgonzola
- 1 pincée de noix de muscade
- 80 g de parmesan fraîchement râpé
- 1 noisette de beurre
- Sel, poivre du moulin

Côté cave

- Coteaux du Languedoc rouge à 15 °C

Lasagnes à la sauce gorgonzola

1 Faites cuire les feuilles de lasagnes « al dente » dans une quantité suffisante d'eau salée, puis égouttez-les.

2 Faites cuire la viande hachée dans 30 g de beurre en l'émiettant. Faites revenir les légumes et la feuille de laurier pendant quelques minutes avec la viande, arrosez de vin, mélangez et laissez tout le liquide s'évaporer à feu vif. Retirez la feuille de laurier, incorporez le persil et assaisonnez.

3 Faites fondre le beurre restant dans une casserole, mélangez la farine, faites blondir quelques instants puis délayez avec le lait à l'aide d'un fouet. Assaisonnez avec du sel, du poivre et de la noix de muscade. Laissez épaissir pendant 15 min à feu vif en remuant de temps en temps, ajoutez le gorgonzola et laissez-le fondre dans la sauce.

4 Étalez une couche de feuilles de lasagnes dans un plat à gratin beurré, puis une couche de viande et de légumes, puis une couche de sauce au gorgonzola. Continuez à alterner les ingrédients dans cet ordre et terminez par une couche de feuilles de lasagnes recouverte de sauce au fromage.

5 Saupoudrez de parmesan et faites cuire au four préchauffé à th 7 (200 °C) pendant 35 min environ, jusqu'à ce que les lasagnes soient légèrement dorées.



Mijoté de veau

Pour
4 personnes
Préparation
25 min
Cuisson
50 min
Difficulté
facile
Coût
abordable

Côté marché

- 1 kg d'épaule de veau
- 4 carottes
- 2 gros oignons
- 2 poivrons jaunes
- 2 grosses pommes de terre
- 15 cl de vin blanc
- 30 g de beurre
- 1 cuill. à soupe d'huile végétale
- 4 feuilles de laurier
- Sel, poivre du moulin

Côté cave

- Côtes de Provence à 15 °C

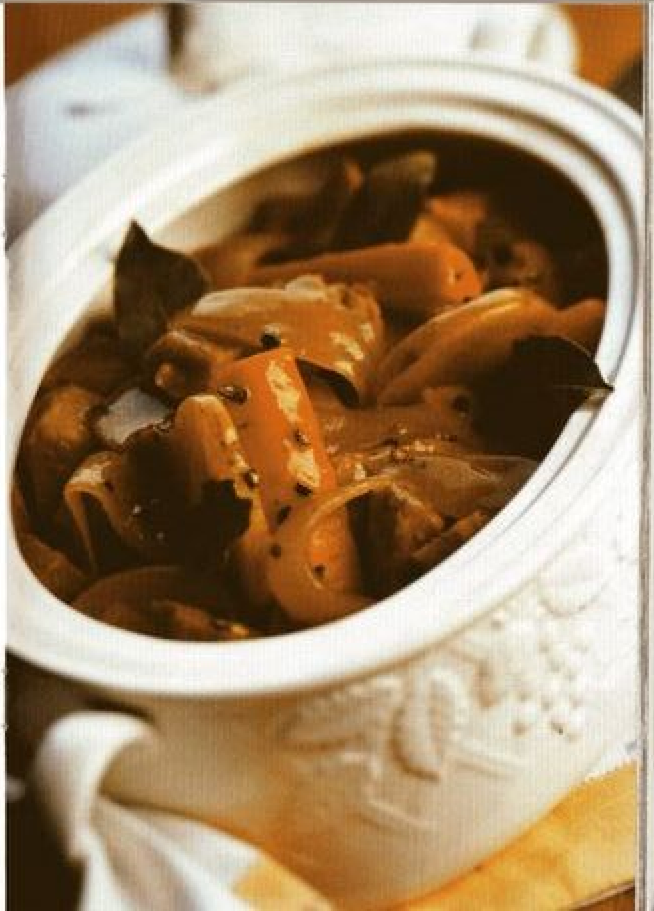
1 Coupez la viande en dés.

2 Épluchez les carottes, coupez-les en quatre dans la longueur, puis en morceaux de 10 cm de longueur environ. Épluchez les oignons et coupez-les en quartiers. Lavez les poivrons, coupez-les en deux, épépinez-les et coupez-les en lamelles. Lavez les pommes de terre et coupez-les en rondelles fines sans les éplucher.

3 Faites chauffer le beurre et l'huile végétale dans une grande sauteuse. Faites revenir quelques instants les morceaux de veau à feu vif.

4 Ajoutez les oignons et les poivrons et faites-les revenir quelques instants avec la viande. Déglacez avec le vin blanc. Ajoutez les carottes, les pommes de terre et les feuilles de laurier, couvrez et laissez cuire à feu moyen pendant 45 min.

5 Assaisonnez et accompagnez de pain blanc.



Pour
4 personnes
Préparation
1 h
Cuisson
1 h 50
Difficulté
facile
Coût
abordable

Côté marché

- 800 g d'aubergines
- 200 g de fromage de brebis
- 25 cl d'huile d'olive
- 200 g d'oignons
- 600 g de tomates
- 600 g de steak haché
- 25 cl de vin blanc sec
- 1 pointe de couteau de sucre
- ½ c. à café de cannelle
- 1 c. à c. d'origan séché
- 1 bouquet de persil
- 100 g de chapelure
- 100 g de graviera (fromage grec) ou de gruyère râpé
- 40 g de beurre
- 4 c. à soupe de farine
- 75 cl de lait
- 2 c. à c. de jus de citron
- 3 œufs
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 noisette de beurre
- Sel, poivre du moulin

Côté cave

- Tavel à 10 °C

Moussaka au fromage de brebis

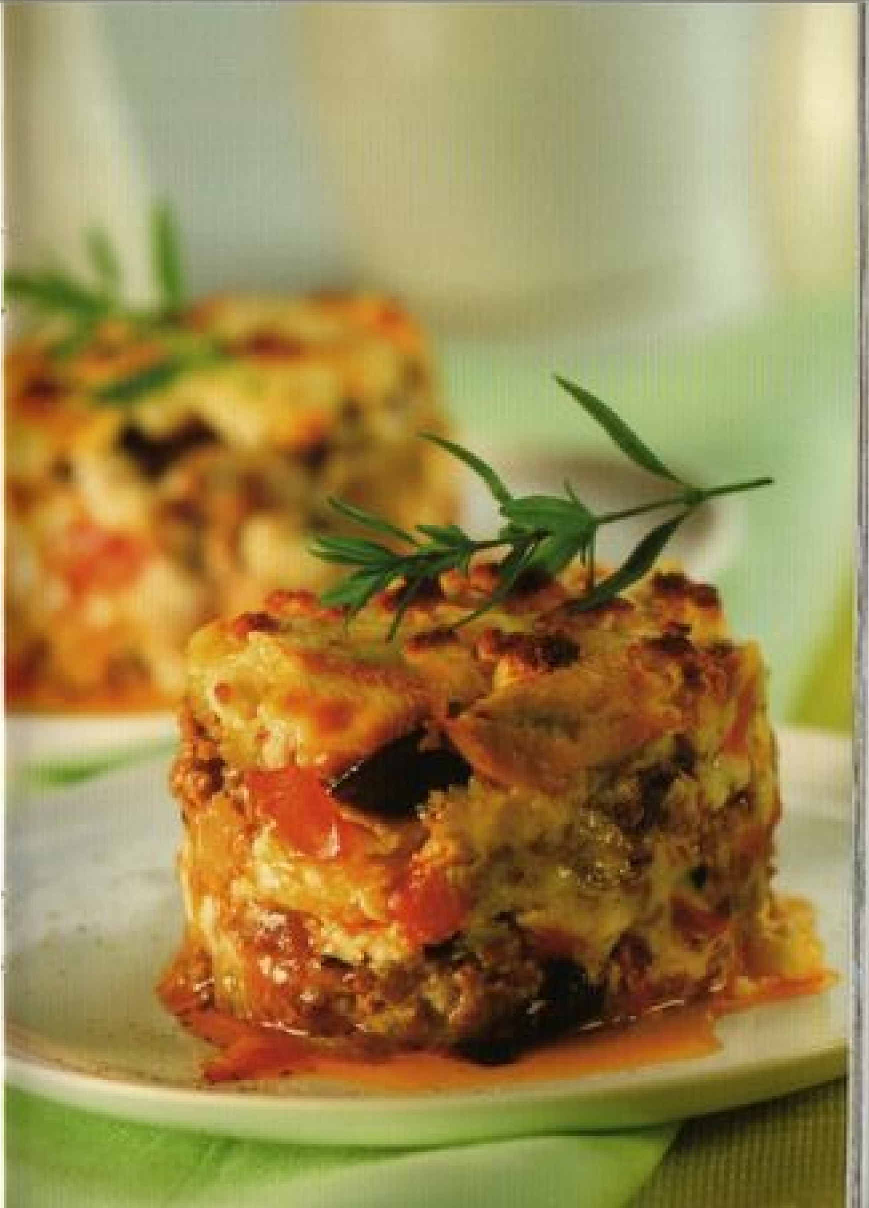
1 Faites cuire les aubergines coupées en dés dans de l'eau salée pendant 20 min, puis égouttez-les dans du papier absorbant. Faites chauffer quatre cuillères à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle et faites cuire à feu vif les dés d'aubergines. Retirez-les et absorbez la matière grasse avec du papier absorbant.

2 Coupez les oignons en dés. Versez de l'eau chaude sur les tomates, pelez-les, retirez les pédoncules et coupez leur chair en dés. Faites revenir l'huile restante dans la poêle. Ajoutez le steak, émiettez-le et faites-le cuire à feu vif jusqu'à ce que le jus s'évapore. Ajoutez les tomates, le vin blanc, le sel, le sucre, la cannelle et le poivre. Couvrez et faites mijoter 5 min à feu moyen. Incorporez le persil et l'origan. Laissez mijoter 5 min de plus, puis laissez refroidir.

3 Préchauffez le four à th 6 (180 °C). Réservez deux cuillères à soupe de chapelure et mélangez le reste avec la moitié du fromage.
Faites chauffer le beurre dans une casserole, incorporez la farine et remuez. Versez peu à peu le lait et laissez mijoter 5 min à feu doux couvert en remuant. Salez, poivrez, ajoutez la noix de muscade et le jus de citron, puis laissez refroidir quelques instants. Battez deux œufs et mélangez-les à la sauce avec le fromage restant.

4 Mélangez un œuf au steak haché. Disposez la moitié des aubergines dans le fond d'un plat, préalablement beurré et saupoudré de chapelure, étalez une couche de viande, puis recouvrez de l'autre moitié des aubergines et versez la sauce. Émiettez le fromage de brebis par-dessus.

5 Faites cuire 1 h au four, puis découpez la moussaka.



Pour
4 personnes
Préparation
30 min
Cuisson
40 min
Difficulté
facile
Coût
pas cher

Côté marché

- 250 g de nouilles asiatiques déshydratées (épicerie asiatique)
- 250 g de porc maigre
- 100 g de pois gourmands
- 100 g de haricots verts
- 1 botte d'oignons nouveaux
- 1 gros morceau de gingembre
- 4 carottes
- 6 cuill. à soupe de saké
- 3 cuill. à soupe de sucre
- 1 cuill. à soupe de sauce soja
- 1 cuill. à soupe de fécule de pomme de terre
- 1 cuill. à soupe de sésame
- 1 cuill. à soupe d'huile d'olive

Côté cave

- Saumur-Champigny à 15 °C

Nouilles asiatiques au porc et aux légumes

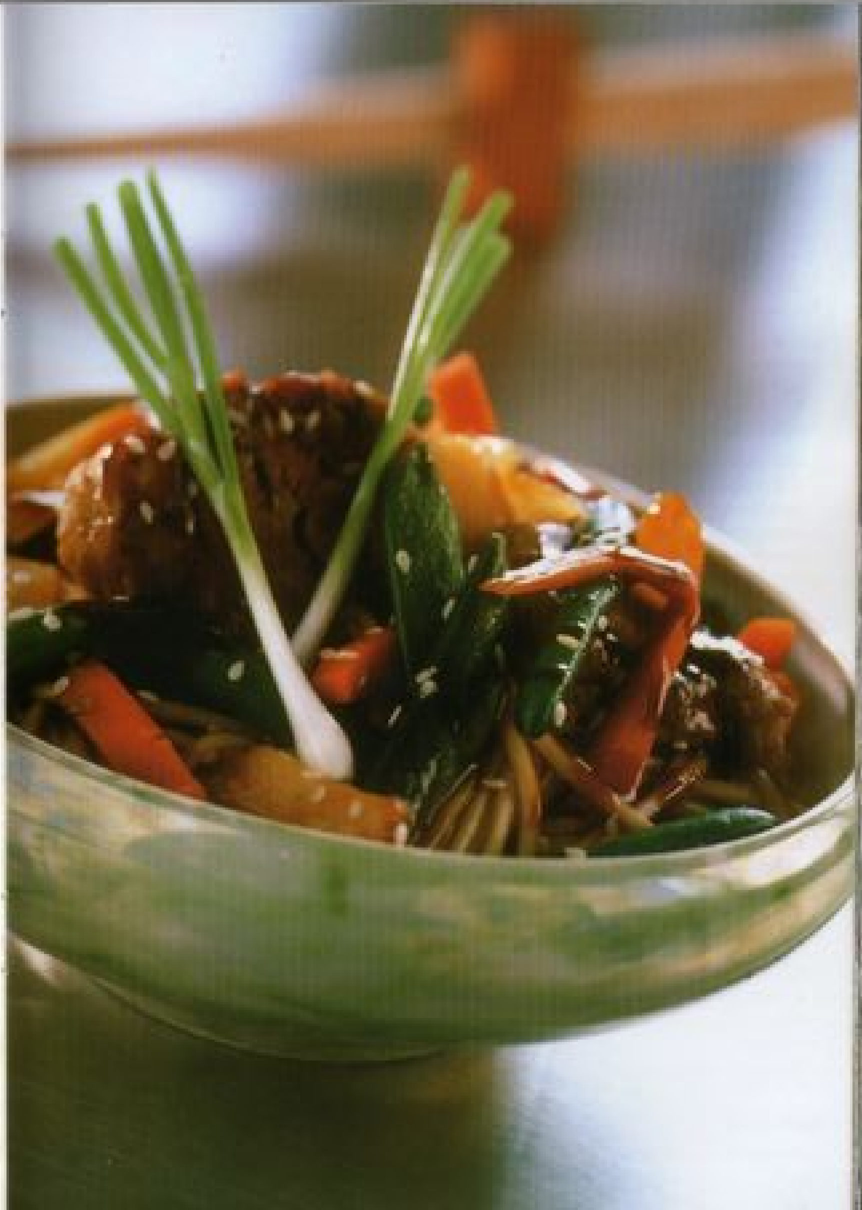
1 Préparez les nouilles selon les instructions indiquées sur le paquet et égouttez-les.

2 Lavez les pois gourmands et laissez-les blanchir 3 min dans de l'eau bouillante salée. Lavez les haricots verts et laissez-les blanchir 5 min dans l'eau salée. Épluchez les carottes et coupez-les en quarts dans le sens de la longueur. Lavez les oignons nouveaux, épluchez-les et retirez les parties trop vertes. Lavez le gingembre et coupez-le en petits morceaux. Coupez la viande en morceaux.

3 Faites chauffer de l'huile dans une poêle et faites revenir la viande sur tous les côtés à feu moyen. Ajoutez les carottes, le gingembre, les haricots et les pois gourmands et faites frire à feu vif. Diminuez le feu et laissez mijoter 5 min.

4 Dans une cocotte, faites chauffer le saké, le sucre et la sauce soja. Portez à ébullition, puis ajoutez l'intégralité de la poêle et faites cuire quelques instants. Retirez du feu. Délayez la fécule de pomme de terre dans deux cuillères à soupe d'eau chaude, puis incorporez le tout à la préparation et mélangez jusqu'à ce que le mélange épaississe.

5 Remplissez des petits moules avec les pâtes, versez la viande et les légumes par-dessus. Saupoudrez de sésame et servez décoré d'oignons nouveaux.



Pour
6 personnes
Préparation
35 min
Cuisson
1 h
Difficulté
facile
Coût
cher

Côté marché

- 500 g de riz rond
- 400 g de palourdes nettoyées
- 400 g de moules nettoyées
- 400 g de filets de dorade nettoyés
- 10 langoustines crues non décortiquées
- 400 g de calamars nettoyés
- 600 g de tomates charnues
- 1 gros oignon
- 5 gousses d'ail
- 8 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 1 bouquet de persil
- 1 dose de safran
- 1 cuill. à café de piment en poudre doux
- 1 feuille de laurier
- 1,5 l de bouillon de légumes
- 1 citron
- Sel, poivre du moulin

Côté cave

- Minervois rosé à 10 °C

Paella

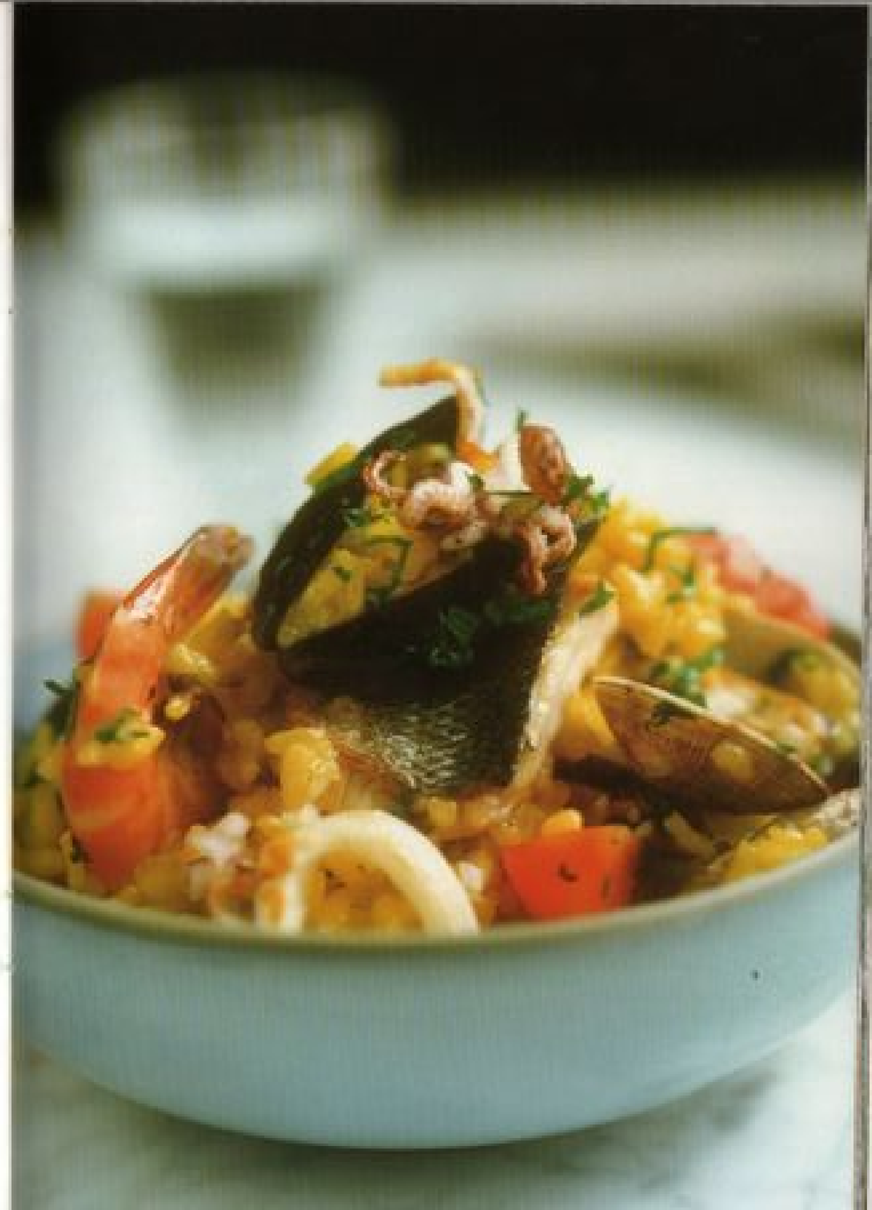
1 Préchauffez le four à th 6 (180 °C). Ébouillantez, pelez et coupez les tomates en morceaux. Pelez et hachez finement l'oignon et les gousses d'ail. Coupez les calamars en rondelles.

2 Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle à paella (ou dans une grande cocotte). Faites revenir à tour de rôle les moules, les langoustines, les calamars puis les filets de dorade. Réservez au chaud. Jetez les moules qui ne se sont pas ouvertes lors de la cuisson.

3 Dans la même poêle, faites ensuite revenir l'oignon et les gousses d'ail jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajoutez les tomates et faites revenir le tout encore 5 min. Ajoutez le safran et le piment en poudre, puis salez et poivrez généreusement. Ajoutez la feuille de laurier.

4 Portez le bouillon à ébullition dans une cocotte. Versez le riz et le bouillon dans la poêle à paella, et laissez mijoter 25 min environ jusqu'à ce que le riz ait absorbé tout le bouillon. Répartissez le poisson et les fruits de mer sur le riz et mélangez délicatement. Recouvrez la poêle de papier d'aluminium et passez au four pendant 15 min. Le riz doit rester ferme.

5 Lavez puis hachez finement le persil. Parsemez la paella de rondelles de citron et de persil, puis servez.



Poêlée aux fruits de mer et aux asperges

Pour
4 personnes
Préparation
30 min
Cuisson
30 min
Difficulté
facile
Coût
cher

Côté marché

- 500 g de moules
- 400 g de calamars prédécoupés
- 300 g de crevettes décortiquées
- 250 g de filets de cabillaud
- 2 bulbes de fenouil
- 500 g d'asperges vertes
- 5 cuill. à soupe d'huile de sésame
- 3 cuill. à soupe de Nuoc-mâm
- 3 cuill. à soupe de sauce soja claire
- 1 tige de citronnelle
- 2 gousses d'ail

Côté cave

- Gaillac blanc à 10 °C

1 Lavez les bulbes de fenouil, retirez la peau externe et coupez-les en lamelles. Faites-les blanchir dans de l'eau salée bouillante pendant 5 min, puis égouttez-les. Lavez les asperges, ôtez les bases, puis coupez-les en deux. Faites blanchir 5 min dans de l'eau salée bouillante, puis égouttez.

2 Épluchez l'ail et hachez-le finement. Lavez la citronnelle et ciselez-la. Coupez le cabillaud en morceaux et arrosez de sauce soja.

3 Faites chauffer l'huile de sésame dans une poêle. Faites revenir le fenouil, les asperges et l'ail à feu vif sans cesser de remuer. Ajoutez les fruits de mer et le cabillaud et faire cuire 4 à 5 min tout en remuant. Retirez les moules qui sont restées fermées.

4 Réduisez le feu, puis assaisonnez avec le Nuoc-mâm, la sauce soja et la citronnelle. Laissez mijoter 2 min de plus, puis servez.



Pour
4 personnes
Préparation
25 min
Cuisson
40 min
Difficulté
facile
Coût
abordable

Côté marché

- 400 g de filet de porc
- 250 g de riz long
- 2 poivrons rouges
- 100 g de bacon
- 1 oignon
- 2 cuill. à soupe de persil fraîchement ciselé
- 2 cuill. à soupe d'huile
- 1 citron non traité
- Sel, poivre du moulin

Côté cave

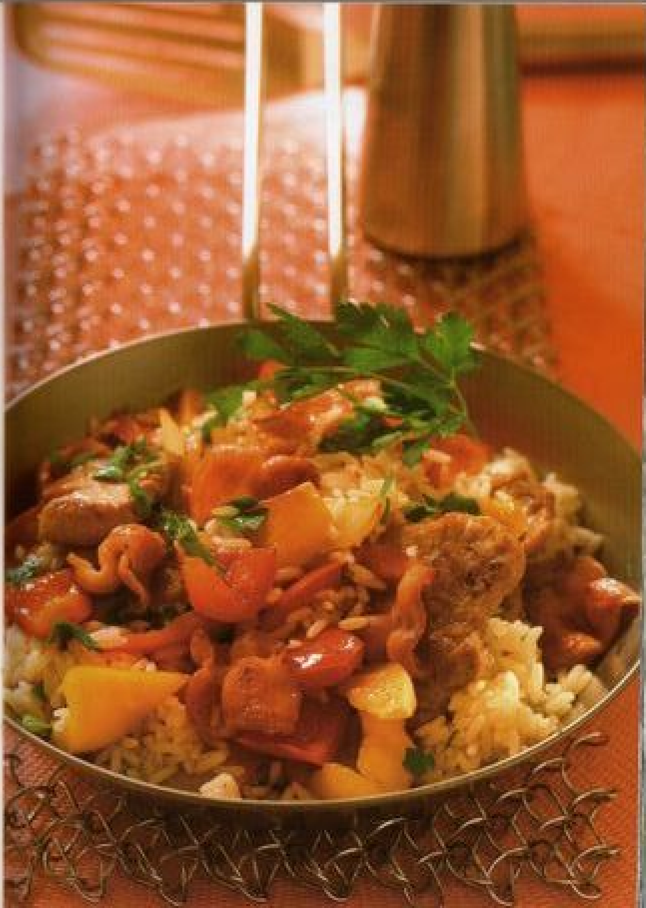
- Saumur rouge à 15 °C

Poêlée de porc au poivron et au riz

1 Préparez le riz selon les instructions sur le paquet. Lavez les poivrons et coupez-les en deux. Épépinez-les et retirez la peau blanche, puis coupez-les en lamelles. Coupez le bacon en tranches fines et larges. Coupez le filet de porc en gros morceaux. Pelez l'oignon et coupez-le en lamelles.

2 Faites frire le bacon dans de l'huile, puis retirez-le de la poêle. Ajoutez les filets de porc et faites-les frire 2 à 3 min. Faites revenir l'oignon et le poivron 5 min, puis ajoutez le riz et faites cuire 3 min de plus. Salez et poivrez. Rajoutez le bacon et le filet de porc et faites réchauffer le tout.

3 Servez décoré de zeste de citron et de persil.



Pot-au-feu

Pour
6-8 personnes
Préparation
30 min
Cuisson
2 h 45
Difficulté
très facile
Coût
abordable

Côté marché

- 1 kg de bœuf (pour pot-au-feu)
- 3 cuisses de poulet
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 50 g de beurre
- 3 clous de girofle
- 1 feuille de laurier
- 10 cl de bouillon de bœuf ou de volaille
- 3 carottes
- 2 poireaux
- Sel, poivre du moulin

Côté cave

- Gamay de Touraine à 12 °C

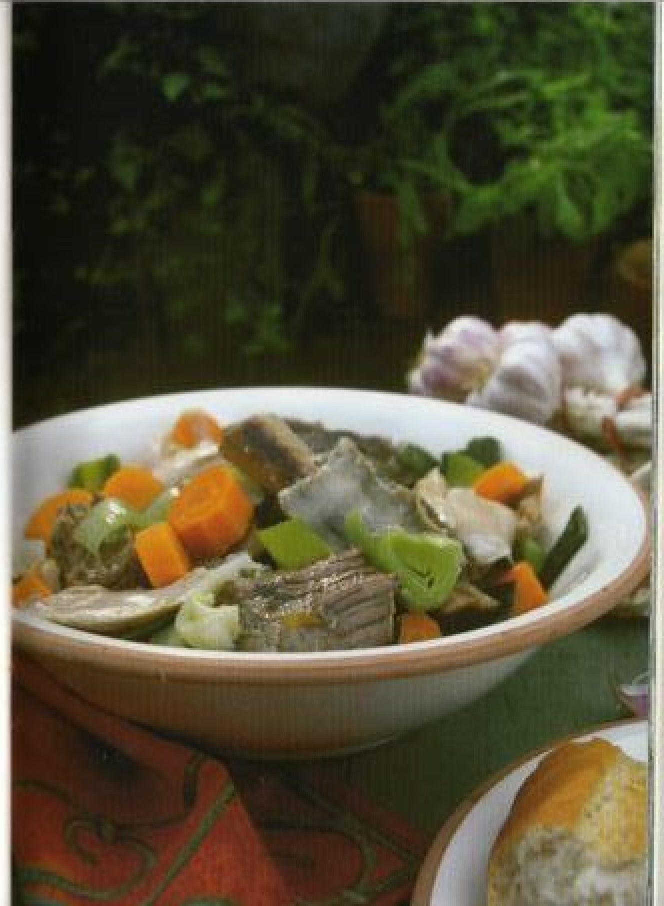
1 Épluchez les échalotes et l'ail et émincez-les.

2 Faites fondre le beurre dans une grande cocotte, faites revenir les échalotes et l'ail. Ajoutez le bœuf et le bouquet garni, faites cuire quelques instants. Ajoutez les clous de girofle et le laurier. Versez le bouillon et portez à ébullition. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 2 h. Ajoutez les cuisses de poulet 30 min avant la fin de la cuisson.

3 Lavez et épluchez les carottes et les poireaux, puis coupez-les en bâtonnets. Ajoutez les légumes à la viande, salez, poivrez et faites cuire 30 min de plus.

4 Retirez la viande du bouillon, enveloppez-la dans du papier d'aluminium et laissez reposer 10 min. Coupez le bœuf en morceaux. Jetez les os du poulet. Retirez les légumes à l'aide d'une écumoire et disposez-les avec la viande dans un plat. Versez un peu de bouillon sur le pot-au-feu.

5 Servez chaud accompagné de pommes de terre.



Pour
4 personnes
Préparation
45 min
Cuisson
1 h
Difficulté
facile
Coût
abordable

Côté marché

- 600 g de gigot d'agneau désossé
- 600 g de pommes de terre
- 300 g de potiron muscade
- ½ chou frisé
- 200 g de lard fumé
- 4 grosses carottes
- 1 gros oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre frais (8 cm environ)
- 45 g de beurre
- 2 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 15 cl de bouillon de viande
- 1 pointe de couteau de piment
- ½ botte de thym frais
- Sel, poivre du moulin

Côté cave

- St-Chinian rouge à 15 °C

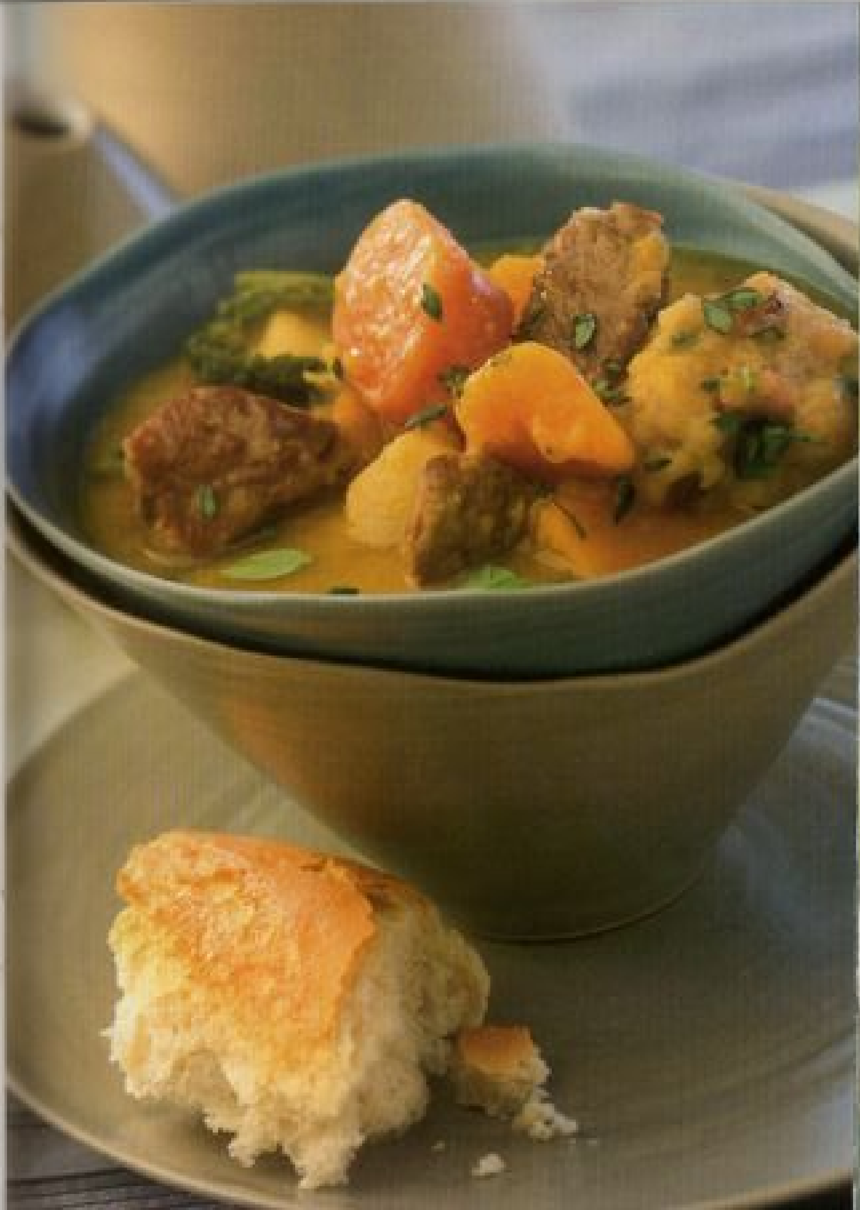
Pot-au-feu d'agneau aux légumes

1 Coupez l'agneau en gros morceaux. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux. Lavez le chou frisé et coupez-le en lanières. Coupez le lard en dés. Épluchez les carottes et coupez-les en grosses rondelles. Épluchez le potiron et coupez-le en morceaux. Pelez l'oignon et l'ail et hachez-les finement. Épluchez le gingembre et râpez-le.

2 Faites chauffer le beurre et l'huile dans une casserole. Faites revenir la viande sur tous les côtés, puis ajoutez le lard et faites cuire quelques instants. Diminuez le feu, faites revenir l'oignon et l'ail, puis déglacez avec le bouillon.

3 Ajoutez les pommes de terre, le chou frisé, le potiron, le gingembre et les carottes. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 30 min, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Lavez le thym. Assaisonnez le pot-au-feu avec du sel, du poivre et du piment.

4 Servez décoré de thym frais.



Poule au pot

Pour
4 personnes
Préparation
20 min
Cuisson
2 h
Difficulté
très facile
Coût
pas cher

Côté marché

- 1 poule (1,5 kg)
- 2 oignons
- 4 gousses d'ail
- 2 gros morceaux de gingembre
- 2 grosses carottes
- 1 bouquet de persil
- 1 orange non traitée
- 6 feuilles de laurier
- 1 cuill. à soupe de cumin
- 1 cuill. à soupe de baies de genièvre
- 2 bâtons de cannelle
- 1 cuill. à soupe d'anis étoilé
- 1 cuill. à soupe de graines de coriandre
- 1 cuill. à soupe de poivre noir (non moulu)
- 2 cuill. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

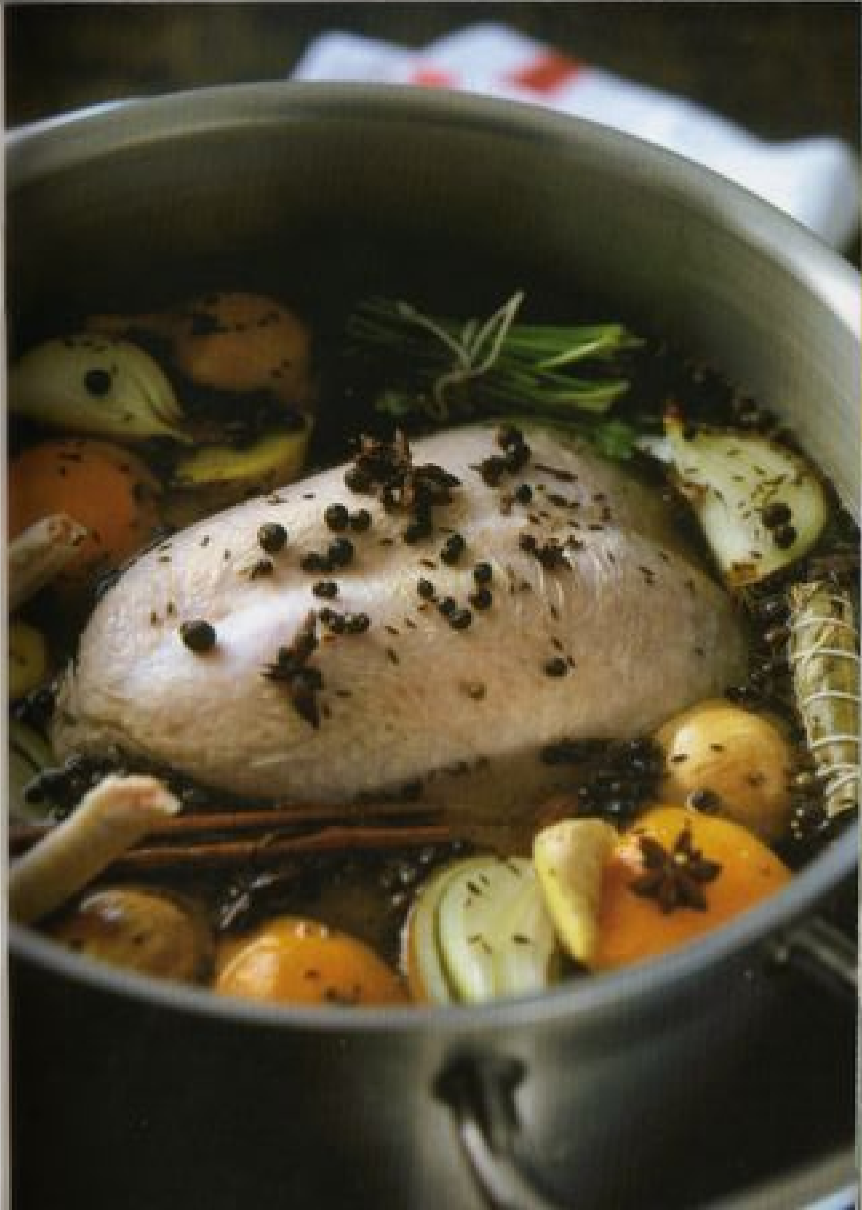
Côté cave

- Bourgueil à 11 °C

1 Mettez la poule dans une cocotte et versez de l'eau en veillant à ne pas recouvrir la poule entièrement. Coupez les oignons en quatre avec la peau. Épluchez l'ail. Coupez le gingembre sans l'éplucher. Épluchez les carottes et coupez-les en bâtonnets. Lavez l'orange et coupez-la en deux.

2 Ajoutez les oignons, l'ail, le gingembre, les carottes, le persil et l'orange à la poule. Assaisonnez avec toutes les épices restantes et ajoutez l'huile d'olive. Salez et poivrez. Portez à ébullition, puis diminuez le feu, couvrez et laissez mijoter 1 h 30 à feu doux.

3 Servez la poule au pot accompagnée de riz.



Poulet au citron et à l'origan

Pour
4 personnes
Préparation
30 min
Cuisson
50 min
Difficulté
facile
Coût
pas cher

Côté marché

- 1 poulet de 1,2 kg
- 2 citrons
- 3 gousses d'ail
- 2 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 1 noisette de beurre
- 1 botte d'oignons de printemps
- ½ cuill. à soupe d'origan séché
- 12 cl de vin blanc
- 12 cl de bouillon de volaille
- Quelques feuilles d'origan frais pour décorer
- Sel, poivre du moulin

Côté cave

- Rully rouge à 15 °C

1 Coupez le poulet en huit morceaux.

2 Prélevez le zeste d'un citron. Épluchez une gousse d'ail et pressez-la dans un saladier. Mélangez-la avec le zeste de citron, une cuillère à soupe d'huile d'olive, l'origan séché, le sel et le poivre. Badigeonnez les morceaux de poulet de ce mélange.

3 Faites chauffer le reste d'huile d'olive et le beurre dans une cocotte. Réglez le four sur th 8 (250 °C), disposez les morceaux de poulet dans la cocotte côté peau vers le haut et placez la cocotte au four. Laissez cuire pendant 15 min.

4 Lavez les oignons de printemps et coupez-les en biais en morceaux de 3 cm de longueur. Coupez un citron en fines rondelles et pressez le jus du deuxième citron.

5 Retournez les morceaux de poulet dans la cocotte, arrosez-les de jus de citron et ajoutez les oignons de printemps et les rondelles de citron. Arrosez de vin et de bouillon, baissez le four sur th 7 (200 °C) et laissez cuire encore 30 min sans couvercle en retournant les morceaux de viande de temps en temps. Décorez avec des feuilles d'origan frais et servez.



Pour
2 personnes
Préparation
30 min
Cuisson
35 min
Difficulté
facile
Coût
abordable

Côté marché

- 2 blancs de poulet
- 2 cuill. à soupe de noix de cajou
- 1 morceau de gingembre d'env. 2 cm
- 2 cuill. à café de fenugrec (trigonelle) en poudre
- 1 gousse d'ail écrasée
- 3 brins de menthe
- 3 feuilles de curry ou 1 cuill. à soupe de massalé
- 2 c. à soupe de vinaigre
- 2 cuill. à soupe d'huile d'olive
- ¼ de verre de feuilles de coriandre
- ½ cuill. à café de sel
- 1 cuill. à café de curcuma
- ½ cuill. à café de clous de girofle en poudre
- ½ cuill. à café de cardamome en poudre

Côté cave

- Crozes-Hermitage rouge à 15 °C

Poulet massala aux noix de cajou

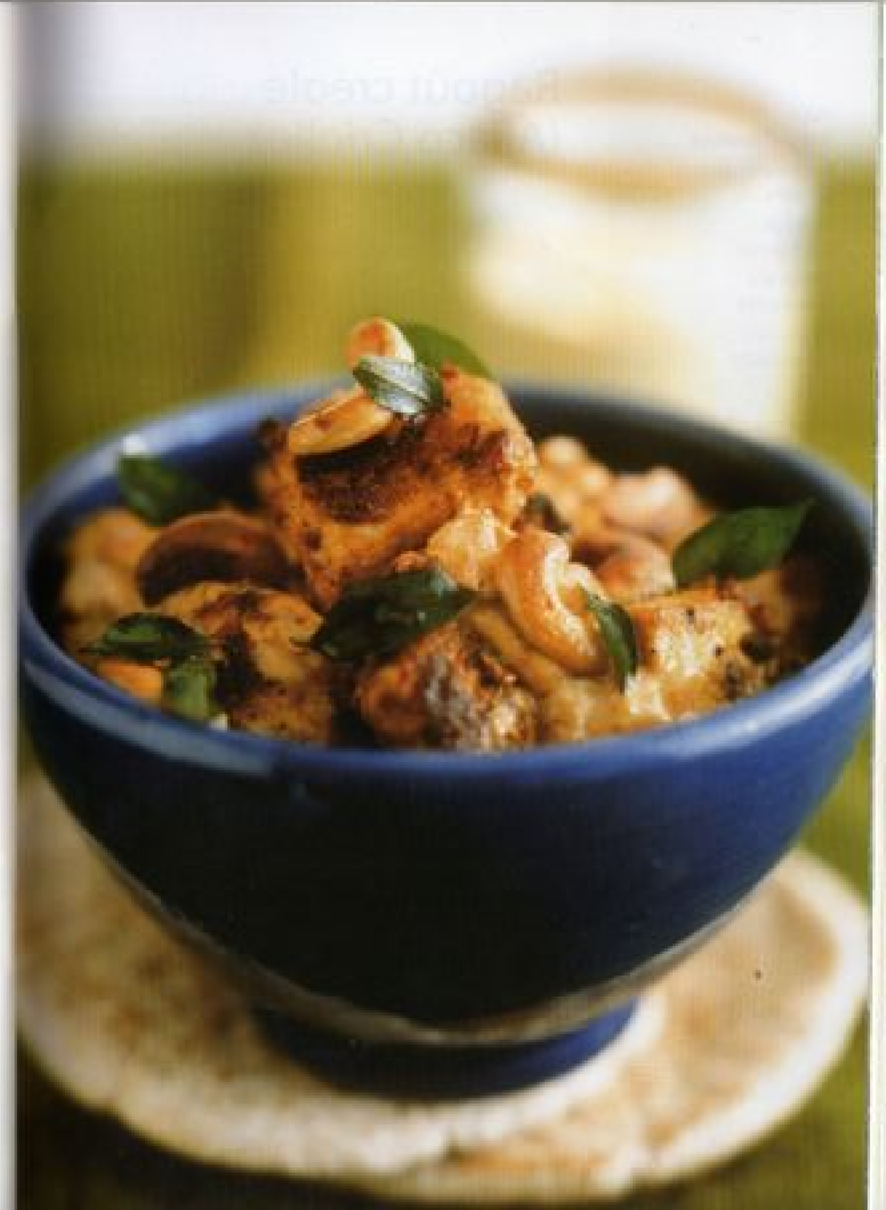
1 Coupez le poulet en petits dés. Épluchez le gingembre et hachez-le finement. Mixez le gingembre, le fenugrec, l'ail, la menthe, le vinaigre, une cuillère à soupe d'huile d'olive, le sel, le curcuma, les clous de girofle et la cardamome jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

2 Disposez le poulet dans un plat, versez le mélange par-dessus, puis incorporez les feuilles de curry (ou le massalé) et les feuilles de coriandre. Couvrez le plat et laissez mariner au réfrigérateur 2 à 3 h.

3 Sortez le poulet de sa marinade. Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une cocotte et faites-y blondir les dés de poulet et les noix de cajou 6 à 8 min. Ajoutez la marinade du poulet et faites cuire 3 à 5 min sans cesser de remuer.

4 Versez 20 cl d'eau dans la cocotte et cuisez à l'étouffée 15 à 20 min.

5 Servez bien chaud, accompagné de riz blanc.



Pour
4-6 personnes
Préparation
30 min
Cuisson
2 h 10 min
Difficulté
très facile
Coût
abordable

Côté marché

- 300 g de viande de bœuf à bouillir
- 300 g de viande de porc à bouillir
- 300 g de côtelettes de porc
- 2 l de bouillon de viande
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 poivron vert
- 250 g de chair de potiron
- 1 banane verte à cuire
- 1 racine de manioc
- 1 patate douce de taille moyenne
- 2 carottes
- 1 épi de maïs frais
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 boîte de concentré de tomate
- 2 cuill. à soupe de jus de citron
- Sel

Côté cave

- Hermitage rouge à 14 °C

Ragoût créole (Ajiaco Criollo)

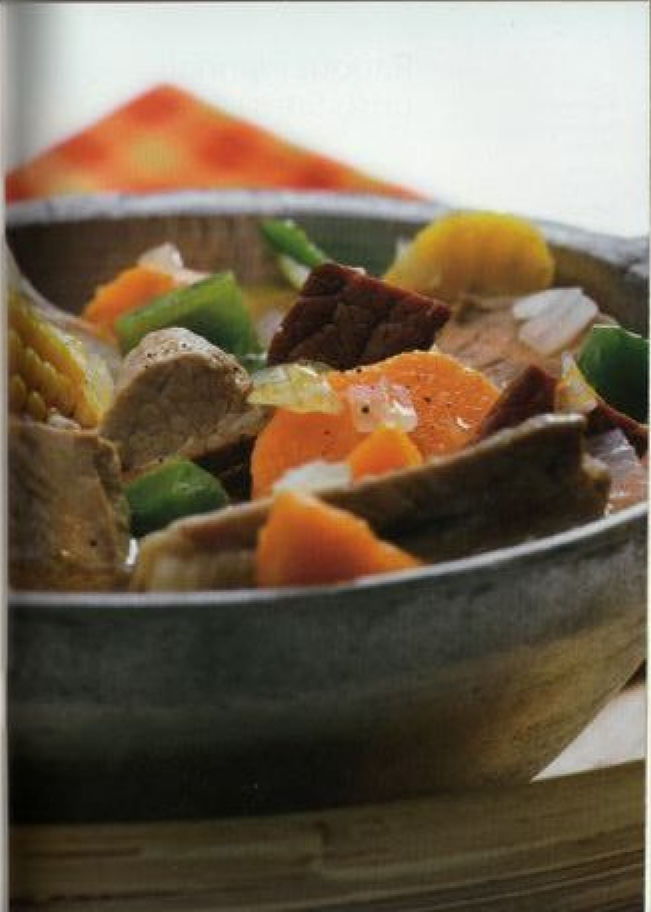
1 Versez la viande de bœuf et de porc, ainsi que les côtelettes de porc dans le bouillon, portez à ébullition et laissez cuire pendant 1 h environ jusqu'à ce que la viande soit tendre.

2 Épluchez l'oignon et l'ail, hachez l'oignon et pressez l'ail. Lavez le poivron, coupez-le en deux, videz-le et coupez-le en petits dés. Épluchez le potiron, la banane, le manioc, la patate douce et les carottes et coupez-les en morceaux. Retirez les feuilles de l'épi de maïs et coupez-le en rondelles de 2 cm d'épaisseur.

3 Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle, faites revenir l'oignon, l'ail, le poivron, le concentré de tomate et le sel et ajoutez le tout à la viande cuite.

4 Ajoutez le potiron, la banane, le manioc, la patate douce, les carottes, le maïs et le jus de citron. Couvrez le ragoût et laissez-le cuire à feu doux pendant encore 1 h environ.

5 Coupez la viande en petits morceaux avant de servir.



Ragoût irlandais (Irish Stew)

Pour
4 personnes
Préparation
40 min
Cuisson
1 h 10
Difficulté
facile
Coût
abordable

Côté marché

- 700 g de gigot d'agneau désossé
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 poireau
- 30 g de beurre
- 1,5 l de bouillon de viande
- 500 g de pommes de terre
- ½ petit chou frisé
- 2 cuill. à soupe de persil ciselé
- 1 cuill. à café de feuilles de thym fraîchement ciselées
- Sel, poivre du moulin

Côté cave

- Côtes de Blaye à 15 °C

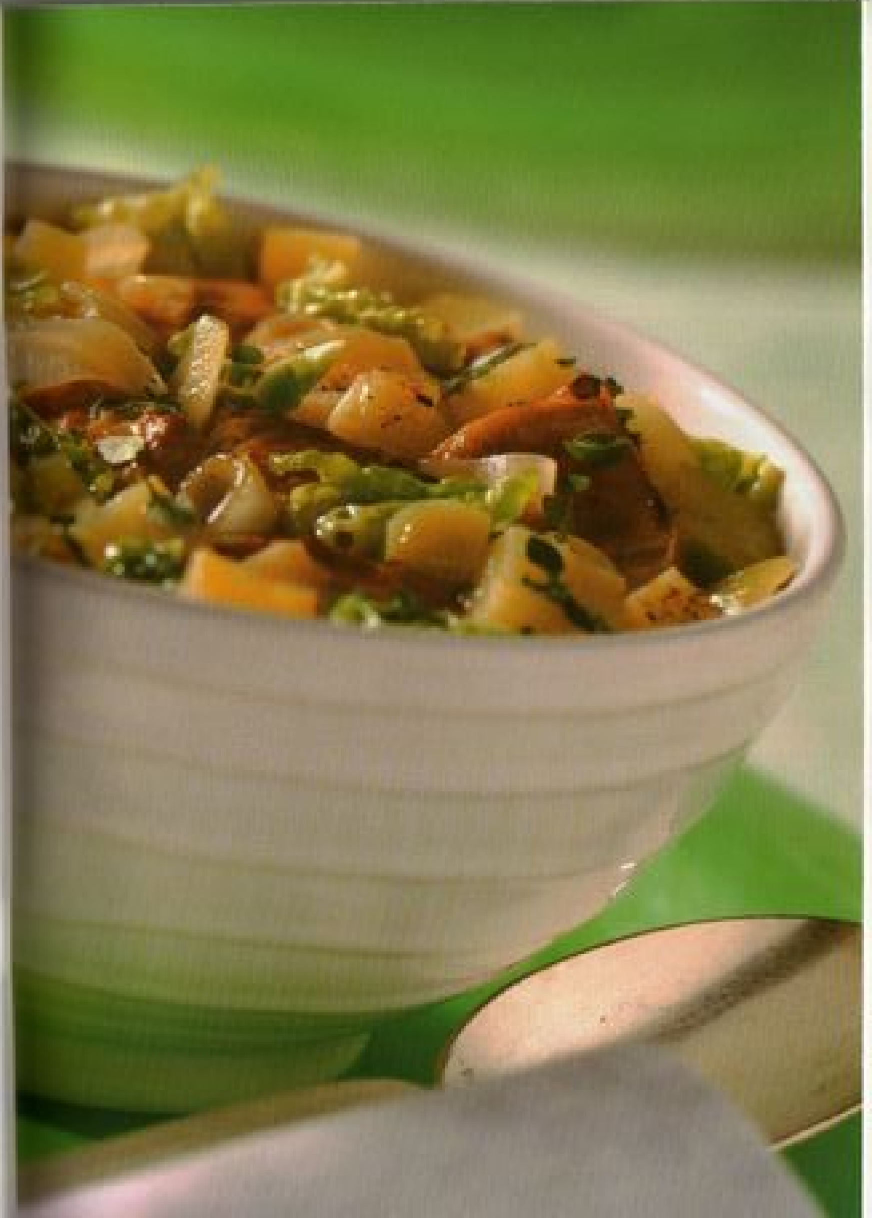
1 Coupez le gigot d'agneau en gros cubes. Pelez les oignons et l'ail, puis hachez-les grossièrement. Lavez bien le poireau, incisez-le dans le sens de la longueur, puis coupez les verts et les blancs en demi-rondelles.

2 Faites chauffer le beurre dans une grande cocotte allant au four, faites-y revenir l'agneau jusqu'à ce qu'il soit bien doré, puis sortez-le de la cocotte et réservez. Faites revenir brièvement les oignons, l'ail et le poireau dans le beurre fondu. Ajoutez la viande et arrosez-la de 1 l de bouillon (la viande doit être totalement immergée dans le bouillon). Faites cuire le tout à feu doux pendant environ 30 min.

3 Épluchez les pommes de terre et coupez-les en dés de 1 cm environ. Lavez le demi-chou frisé, coupez-le en quatre, retirez la partie fibreuse centrale, puis coupez-le en petits morceaux.

4 Ajoutez les pommes de terre et le reste du bouillon et portez à ébullition. Laissez bouillir pendant 15 min, ajoutez le chou, puis enfournez 10 min à th 6-7 (180-200 °C).

5 Salez et poivrez, puis goûtez. Servez le ragoût irlandais avec un peu de persil et de thym.



INDEX